



FRUIT OF THE MONTH **GRAPEFRUIT**

HISTORY

- Grapefruit was first grown in Barbados in the mid-1600s.
- Grapefruit was first grown in the United States in the 1820s in Florida.

WHAT TO KNOW

- Grapefruits grow on trees in humid climates. After planting the tree, it takes 5 years to grow the first grapefruit.
- Grapefruits belong to the citrus family. Other citrus fruits include oranges, lemons, limes, tangerines, satsumas, etc.

SELECTION AND STORAGE

- A ripe grapefruit should be slightly oval and feel heavy for their size.
- Store grapefruits in the fridge for up to 1 week, or at room temperature for 3-4 weeks.

FUN FACTS

- February is National Grapefruit Month!
- The world's heaviest grapefruit was grown in Slidell, Louisiana on January 19, 2019. It weighed 7 lbs. 14oz.

WAYS TO EAT

- Grapefruit can be eaten fresh by themselves, drizzled with honey, in fruit cups, or grapefruit juice.

HEALTH CONNECTION

- Grapefruit contains 92% water and help us stay hydrated.
- Grapefruit is high in vitamin A to help our eyesight.
- Grapefruit is high in vitamin C to help protect us from germs.



FRUIT OF THE MONTH **GRAPEFRUIT**

HISTORY

- Grapefruit was first grown in Barbados in the mid-1600s.
- Grapefruit was first grown in the United States in the 1820s in Florida.

WHAT TO KNOW

- Grapefruits grow on trees in humid climates. After planting the tree, it takes 5 years to grow the first grapefruit.
- Grapefruits belong to the citrus family. Other citrus fruits include oranges, lemons, limes, tangerines, satsumas, etc.

SELECTION AND STORAGE

- A ripe grapefruit should be slightly oval and feel heavy for their size.
- Store grapefruits in the fridge for up to 1 week, or at room temperature for 3-4 weeks.

FUN FACTS

- February is National Grapefruit Month!
- The world's heaviest grapefruit was grown in Slidell, Louisiana on January 19, 2019. It weighed 7 lbs. 14oz.

WAYS TO EAT

- Grapefruit can be eaten fresh by themselves, drizzled with honey, in fruit cups, or grapefruit juice.

HEALTH CONNECTION

- Grapefruit contains 92% water and help us stay hydrated.
- Grapefruit is high in vitamin A to help our eyesight.
- Grapefruit is high in vitamin C to help protect us from germs.





FRUTA DEL MES **TORONJAS**

HISTORIA

- La toronja se cultivó por primera vez en Barbados en mediados de 1600.
- La toronja se cultivó por primera vez en Estados Unidos en la década de 1820 en Florida.

QUÉ SABER

- Las toronjas crecen en árboles en climas húmedos climas. Después de plantar el árbol, se necesitan 5 años para cultivar el primer pomelo.
- Las toronjas pertenecen a la familia de los cítricos. Otras frutas cítricas incluyen naranjas, limones, limas, mandarinas, satsumas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Una toronja madura debe ser ligeramente ovalada y se sienten pesados para su tamaño.
- Guarde las toronjas en el refrigerador hasta por 1 semana o a temperatura ambiente durante 3-4 semanas.

DATOS CURIOSOS

- ¡Febrero es el Mes Nacional de la Toronja!
- La toronja más pesada del mundo se cultivó en Slidell, Luisiana el 19 de enero de 2019. Pesaba 7 libras 14 onzas.

FORMAS DE COMER

- Las toronjas se pueden comer frescas, solas o rociadas con agua con miel, en copas de fruta o con jugo de pomelo.

CONEXIÓN DE SALUD

- La toronja contiene un 92% de agua y nos ayuda a mantenernos hidratado.
- La toronja tiene un alto contenido de vitamina A, lo que ayuda a nuestra vista.
- La toronja tiene un alto contenido de vitamina C, lo que nos ayuda a protegernos de gérmenes.



FRUTA DEL MES **TORONJAS**

HISTORIA

- La toronja se cultivó por primera vez en Barbados en mediados de 1600.
- La toronja se cultivó por primera vez en Estados Unidos en la década de 1820 en Florida.

QUÉ SABER

- Las toronjas crecen en árboles en climas húmedos climas. Después de plantar el árbol, se necesitan 5 años para cultivar el primer pomelo.
- Las toronjas pertenecen a la familia de los cítricos. Otras frutas cítricas incluyen naranjas, limones, limas, mandarinas, satsumas, etc.

SELECCIÓN Y ALMACENAMIENTO

- Una toronja madura debe ser ligeramente ovalada y se sienten pesados para su tamaño.
- Guarde las toronjas en el refrigerador hasta por 1 semana o a temperatura ambiente durante 3-4 semanas.

DATOS CURIOSOS

- ¡Febrero es el Mes Nacional de la Toronja!
- La toronja más pesada del mundo se cultivó en Slidell, Luisiana el 19 de enero de 2019. Pesaba 7 libras 14 onzas.

FORMAS DE COMER

- Las toronjas se pueden comer frescas, solas o rociadas con agua con miel, en copas de fruta o con jugo de pomelo.

CONEXIÓN DE SALUD

- La toronja contiene un 92% de agua y nos ayuda a mantenernos hidratado.
- La toronja tiene un alto contenido de vitamina A, lo que ayuda a nuestra vista.
- La toronja tiene un alto contenido de vitamina C, lo que nos ayuda a protegernos de gérmenes.

